



揭秘高考成功之道
解开家教成功密码



王极盛 / 著

像状元一样 高考

——2009年高考状元访谈录

2009年15位省级高考状元一对一访谈



中国高考状元研究第一人 | **王极盛**
中国高考心理指导第一人

国务院特殊津贴获得者 中国著名心理学家
中国科学院博士生导师
中央电视台、新华社等全国数百家媒体报道

◆ 漓江出版社



像状元一样 高考

——2009年高考状元访谈录

王极盛 / 著

◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

像状元一样高考: 2009年高考状元访谈录 / 王极盛著.

—桂林: 漓江出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5407-4818-0

I. ①像… II. ①王… III. ①高等学校—入学考试—经验②中学生—学习方法—高中 IV. ①G632.474②G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第047423号

像状元一样高考——2009年高考状元访谈录

作 者 王极盛
项目编辑 文龙玉
责任编辑 刘萍萍
美术编辑 石绍康
责任校对 徐 明
责任监印 唐慧群

出版人 杜 森
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市安新南区356号
邮 编 541002
发行电话 0773-3896171 010-85893190
传 真 0773-3896172 010-85800274
邮购热线 0773-3896171
电子信箱 ljcb@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 北京盛源印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 18.5
字 数 260千字
版 次 2010年4月第1版
印 次 2010年4月第1次印刷
印 数 1—15 000册
书 号 ISBN 978-7-5407-4818-0
定 价 29.80元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

目 录



- 001 | 像状元一样高考 王极盛
- 005 | 江苏省文科状元潘怡婧 不能改变现实，但能改变心态
对话潘怡婧 考完数学挺郁闷，但交卷就尘埃落定 / 006
连线王教授 心理问题人人有，就像小感冒 / 013
- 021 | 陕西省文科状元王欣怡 没培养起数学兴趣，靠毅力补上来
对话王欣怡 雄关漫道真如铁 / 022
连线王教授 心态越到考前越好 / 030
- 037 | 广东省文科状元陈俊任 跃跃欲试迎高考
对话陈俊任 享受高考 / 038
连线王教授 高考不是炼狱 / 048
状元思路 高三是一种精神 陈俊任 / 054
- 059 | 辽宁省文科状元徐美辰 一模570分，高考提高近100分
对话徐美辰 天道酬勤 / 060
连线王教授 实力是硬件，心态是软件 / 067
状元思路 做一只耐得住寂寞的蜗牛 徐美辰 / 073
- 081 | 辽宁省理科状元于静文 自己“创造”学习方法
对话于静文 从不会拿本练习册从头到尾做一遍 / 082
连线王教授 学习方法“动”起来 / 091
- 099 | 河北省文科状元陈璐 二模没考好，爸爸说是好事
对话陈璐 6月6号我跟平常一样休息了，爸妈一晚没睡着 / 100
连线王教授 父母和孩子一起努力 / 113
状元思路 心态·习惯·效率 陈璐 / 120



125 福建省文科状元方洋 高考让我一夜长大
对话方洋 高考像平时 / 126
连线王教授 好心态+好方法 / 133
状元思路 高考——甜蜜的冒险 方洋 / 137

141 江西省文科状元李江雁 期中考试班里倒数第一
对话李江雁 从-1到1 / 142
连线王教授 用什么为高考护航 / 151
状元思路 自信而平和地决战 李江雁 / 157

161 江西省文科状元王沛嘉 模拟考试地理不及格
对话王沛嘉 心态占70分 / 162
连线王教授 历“波”而不“折” / 169

175 江西省理科状元龚书恒 不能保送？那我就高考！
对话龚书恒 输掉保送，赢回状元 / 176
连线王教授 换一种思维 / 183

191 广西文科状元陈君 复读生成为高考状元
对话陈君 老天爷让我上北大 / 192
连线王教授 复读，今年更比去年好 / 200
状元思路 心态·方法·毅力 陈君 / 207

211 广西文科状元黄嫣 学习时间不太多，方法比较灵活
对话黄嫣 像在不奔跑 / 212
连线王教授 学习，负担还是乐趣 / 222

- 227 | 宁夏文科状元李怡然 我和爸爸妈妈一直没代沟
对话李怡然 勤奋+悟性 / 228
连线王教授 状元不是管出来的 / 242
状元思路 好运高考 李怡然 / 250

- 257 | 宁夏理科状元杜彦涛 学习是件幸福事
对话杜彦涛 高三让人有成就感 / 258
连线王教授 心态上删繁就简 / 265
状元思路 我这样高考 杜彦涛 / 270

- 273 | 云南省文科状元赵楚然 我一直目标明确，上北大
对话赵楚然 付出的人必然有收获 / 274
连线王教授 高考是综合素质取胜 / 280
状元思路 梦想·高考·旅程 / 285



像状元一样高考

王极盛

90后状元：闪光的多面体

这本书是我对2009年全国高考状元的访谈录。有言道：90后是家中的小皇帝、小公主成长起来的一代。言下之意是说他们娇气、任性，唯我独尊，很难沟通。

2009年9月人民网发表我的一篇文章，题目是50年代的老北大学生给90后新生的一封信。有位网友发表议论说，我70年代的人跟他们都说不上话，你50年代的大学生还想跟他们搭话，你该干什么就干什么去吧。可事实上我在采访过程中，与这些90后却有说不完的话。无论大风天还是大热天，我们谈得都很投机，很有共鸣，颇有“酒逢知己千杯少”的感觉。像江西省状元李江雁同学与我一谈就是一个小时还意犹未尽。他们是很热情、守信用、善解人意、有礼貌、有思想、素质高的孩子。

我与广东省状元陈俊任同学约好见面时间，由于堵车我晚到了，但她在阳光下热情而耐心地等待我。要知道她可是一个与时间赛跑的人，他们学校传达室的工作人员都说陈俊任平时走路总是一路小跑。我很羞愧，也很受教育。

广西状元陈君是位农村长大的孩子，请看当天我联系采访时，她发给我的短信。15:31，“王老师：您好！排练还没有结束，目前还不知道要多久，结束后我会和您联系！”15:52，“现在结束了，在回来的路上！”16:28，“王老师：我到学校了！”看，这孩子办事多认真、多周到、多懂事。

我采访辽宁省理科状元于静文，问她高考满分若是100分，心态能占多少分，她直接回答不是加法，而是乘法。一个十八岁的孩子挑战一位七十多岁老人的看法，一位刚入学的大学生质疑一位老北大校友、高考研究专家的说法，我颇受震动，也相当受启发。她的说法有新意，思想深刻。敢于挑战，敢于质





疑，这正是创新所需要的极其重要的心理品质。

再看看他们的爱好，曾获得的奖项和荣誉以及高考成绩，我可以肯定地说，他们不是死读书、读死书的书呆子，不是读书机器，而是中国高考成功的杰出代表。他们德智体全面发展，综合素质高，多才多艺，像闪闪发光的多面体。真是长江后浪推前浪，一代更比一代强；少年强则国强，少年强则民族强。

考生是我师，我是考生师

我在这里也“张扬”一下，我给考生讲课，只要声响效果好，可以说几乎场场掌声不断，笑声不绝。为什么会有这样的效果呢？因为我的高考研究成果不是在实验室实验出来的，也不是坐在家从书本上演绎出来的，是我调查了五百多所学校，对四万名中学生进行心理健康测试，与数以千计的考生和家长交谈，特别是与四百多位省级高考状元面对面、一对一的访谈，获得大量的第一手材料，总结概括出来的。我的高考研究可以说：考生是我师，我是考生师。

高考成功三要素

什么事情都有规律，高考也有规律，只要考生与家长掌握高考规律就一定会成功。

李江雁同学期中考试班里倒数第一，她却对我说，考得好应该高兴，考得不好应当庆幸，这种阳光辩证的心态使她成为省级高考状元。很多考生惧怕高考，盼望早日熬过灰色的六月，而陈俊任同学则期待高考，跃跃欲试，认为展示自己力量的时候到了，终于夺取了广东省高考状元的桂冠。辽宁省状元徐美辰一模成绩570分，经过老师的帮助，调整了心态，相信自己的力量，找回了信心，成绩节节上升，高考考了664分，比一模竟提高近百分。江西省状元王沛嘉模拟考试地理不及格，经受住挫折打击，不消沉，不退缩，迎头赶上，高考成了省级状元。广西状元陈君是位复读生，在复读一年中心情非常平静，没有什么大喜大悲，一直都很平静，终于成为状元并考上了北京大学。可以这样说，心态就是分数，调整好心态是高考成功的一半。通过对400多位省级高考状元的访谈，我认为调整好心态，超常发挥50—100分不是梦。



很多考生经常问我，有什么好的学习方法。学习方法固然很重要，但重要的还有学习态度。有不少同学把学习看成是一种负担，把高三那一年的学习生活形容为“炼狱一般的日子”。而宁夏理科状元杜彦涛是农民的儿子，他认为在高三的一年学到很多知识，在这个过程中人是很有成就感的，所以不会感觉到苦，反而觉得学习是一种乐趣和享受。学习态度制约着学习体验，制约着学习方法。状元于静文说，我的学习方法不是固定不变的，一直是动态的。我的学习方法都是自己“创造”的。但是状元的方法也有共同点，即善于归纳总结，重视触类旁通，跟着老师走与自己的计划相结合。

不少家长找我咨询说，从孩子上幼儿园直到考大学，自己天天盯着孩子学习，孩子不但不领情，反而逆反，甚至顶撞家长。可是不少状元家长从孩子上初中起就没有管过孩子学习，但孩子学习主动积极，成绩优秀。为什么会这样呢？第一，状元家长与孩子沟通好。正如宁夏文科状元李怡然所说，她和爸爸妈妈之间一直没有代沟。第二，本书15位状元的家长都是用了理解、温暖、民主的教育方式。江西省理科状元龚书恒告诉我，他在家非常自由，一切安排都是他做主，他想学习就学习。父母不干涉他的学习，都是他自己该做作业时做作业，父母不会整天督促他。这样他的心情就会好，有自尊，就有学习积极性，他就学得好，考得好。

希望考生与家长，从状元的心态、学习方法、父母的教育方式经验中受到启发，从而掌握高考成功规律。

我衷心祝愿考生金榜题名，考上自己理想的大学！

我衷心祝愿家长心想事成，梦想成真！



姓名：潘怡婧

性别：女

毕业学校：江苏省苏州中学

考取大学：北京大学

高考类别：文科

高考总分：411

语文：133+32

数学：142

英语：104

综合：历史A+，政治A+，物理、化学、生物均为A

名次：1

爱好：钢琴、乒乓球

曾获得的奖项与荣誉：苏州市李政道奖学金一等奖、江苏省三好学生、校关爱社会
先进奖等

人生格言：要输就输给追求，要嫁就嫁给幸福。

高考成功的原因：考前系统复习较有效，心态调整较成功。

致父母：谢谢你们的支持和包容，是你们给了我前进的力量与勇气。我爱你们！

致老师：感谢老师给予我们父母般的关爱，你们教给我的一切我都将受用终身。

致同学：我们分享快乐，共担烦恼，相互扶持走过艰难时刻。相信我们的友谊会永远。

致母校：母校给了我们轻松的环境，培养了我們自主学习的能力，相信母校一定会
越来越好。

人生最大的愿望：成为一个被社会、家人、朋友所需要的人。

将来回报的第一人：妈妈

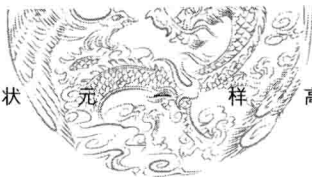
高三的感想：高三是紧张而又快乐的，要努力寻找大同生活中的小异，即使再忙，
也要让自己快乐。高三是充满奇迹的，要永远心怀希望。

高考的感想：高考是心理与能力的双重考验，也是一次人生的检阅。无论成绩是否
理想，我们都能从中收获很多。

江苏省文科状元潘怡婧

不能改变现实，但能改变心态

【寄语学弟学妹：不要得失心太重，把高考当做一次磨练自己的机会。轻松进考场，相信大家一定会取得理想的成绩。】



► 对话潘怡婧 //////////////

考完数学挺郁闷，但交卷就尘埃落定

王极盛：潘怡婧同学，首先祝贺你考上北京大学，并成为2009年江苏省文科状元！我们先来谈一谈你高考前和高考期间的心理状态。你在高三和考前的心态怎么样？

潘怡婧：高三时因为学习比较紧张，大家都难免有一些精神压力，感到很焦虑。通常这种情况下，我都会和同学们聊聊天，这样可以排解一下负面情绪。如果感觉情况比较严重，我们就会到学校的心理辅导室去寻求老师的帮助，或者是参加一些心理讲座，这些对我们的心理调节和保持良好心态的帮助都挺大的。

王极盛：你刚开始上高三时心情怎么样？

潘怡婧：刚开始上高三时我挺憧憬的，觉得自己学了这么多年，对未来充满了想象。但是，也有明显的压力，因为我们江苏的考生都很厉害。

王极盛：你是如何调节的？

潘怡婧：我就告诉自己，无论结果怎么样，自己努力了就行了，慢慢地心态也就好起来了。

王极盛：高三上学期觉得压力大吗？

潘怡婧：那倒没有。因为上学期还没有明显感觉到高考的临近。到了下学期，压力就大起来了，老师经常拖课，作业很多，经常要很晚才能休息。

王极盛：你高三上学期最后考试成绩怎么样？

潘怡婧：还可以。



王极盛：是全年级多少名？

潘怡婧：全年级文科第二。

王极盛：高三下学期你感到特别紧张是什么时候？

潘怡婧：是在高考前两个月左右。当时作业特别多，根本就做不完。而且觉得自己好像还没有准备好，很多东西都不会，越这么想就会越紧张。

王极盛：那你是怎么调节的？

潘怡婧：我们老师就告诉我说，其实，很多考生都是这样的，临到高考甚至是参加高考时，感觉自己很多东西都没有掌握，而事实并不是这样。该掌握的知识肯定已经掌握了，而且，高考时也并不是要求大家要把全部的题目都做对，所以不用那么紧张。后来，我就逐渐放松了心情，自己给自己减压。

王极盛：你高考前一模、二模的成绩怎么样？

潘怡婧：一模、二模的成绩都挺好的，高考前我的成绩都很好。

王极盛：高考前两天心情怎么样？

潘怡婧：高考前两天我们还在上课，大家都在进行模考，模拟高考的情景，以适应高考。所以，还是有些紧张的。还是自己调试自己，因为大家都一样，所以不必紧张。

王极盛：高考时紧张吗？

潘怡婧：高考时还是挺紧张的，但是，还是能控制住的，不至于很慌乱。

王极盛：在考试过程中有什么重大的情绪变化吗？

潘怡婧：我数学考得不是很好。因为在考前大家都在讨论说这次数学考试会很难，而自己是文科生，所以就感到很紧张。到了真正考试时发现试卷没那么难，就想一定要多拿点分数，这样才可以和别人拉开距离。于是，把很多时间用在了最后两道大题上，可还是没有做出来。当时还发现前面有一道题做错了，但也没有时间修改了。所以，考下来觉得挺郁闷的。考完之后，爸爸妈妈都安慰我，我也想，既然考卷都已经交上去了，也都尘埃落定了，担心也没有用。

王极盛：考完后等待成绩的过程，心态有什么变化吗？

潘怡婧：也没有什么心理变化。我想，考完了就考完了，先轻松一下吧。我也没有对答案，也没有估分。





王极盛：我问过很多高考状元，心态在高考中能占多大比重，起到什么样的作用？

潘怡婧：我觉得心态还是非常重要的。如果心态不好，肯定会影响成绩。如果心态好的话，可以提高效率和准确率。所以，心态调节好了，对于高考取得好成绩，帮助还是很大的。

王极盛：你这次高考是正常发挥还是超常发挥？

潘怡婧：我属于超常发挥吧。

王极盛：我刚才采访了两个高考状元，她们也都说这次高考是超常发挥。心态好了，自然就会发挥出比平时好的水平。高考很多时候就是有这样的偶然性因素。

潘怡婧：是这样的。

王极盛：假设高考是个100分的考试的话，你觉得心态能占多少分呢？

潘怡婧：我觉得占50分吧。

王极盛：占一半。我采访的另一位状元于静文同学就说，这不是一个占多大比重的问题，而是一个乘法的问题。如果是心态正常，就是乘1；如果是心态非常好，就是乘1.5；如果是心态不好的话，就是乘0.5。我觉得她说得也有道理。你们班有没有同学因为心态不好，发挥失常的？

潘怡婧：有吧。但是，也并不确定这样的同学会不会因为还有其他的原因造成成绩失常的。我有一个同学，他原来和我成绩差不多，但是这次考试就有些发挥失常。

王极盛：他考了多少分？

潘怡婧：390分，我是410多分。

王极盛：我跟你讲个例子。1999年我采访过辽宁省大连市二十三中的一个考生叫黄晓庆，她一模没有考好，但是，心态调整过来了，结果在高考时考了638分，考取了北大经济系，是当年辽宁的文科状元。她还有一个同学，也是因为一模没有考好，心态没有调整过来，结果高考成绩和黄晓庆差了八十多分，而平时，他们的成绩是并列的。所以，高考时心态非常重要。

下面我们来谈一谈学习方法的问题。请先谈谈你的学习原则，总体的学习方法，你是如何学习的？是大量做题，还是适当做题？你是跟着老师走，还是



自己有一套？你是肯用功的，还是注重技巧？最后，再谈谈各科的学习方法。

潘怡婧：我主要是跟着老师走。我觉得老师搞了这么多年的高中教育，对高考肯定很了解，肯定是很有经验的，我还是觉得跟着老师走比较有效率。在跟着老师学习的过程中，发现自己的薄弱环节，然后，进行加强学习和训练。

我也不搞题海战术，但是，必要的练习还是要的，有选择性地做一些题。如果只是简单重复就没有必要了，如果选择一些有难度，而且自己掌握得不是很好的题目来做，就会比较有帮助。

我想学习还是需要很勤奋的，不可能懒懒散散就能把学习搞好。而且，学习也是需要方法和技巧的，要分清楚主次和轻重缓急，不能把所有的科目都分配同样的时间和精力来学。

王极盛：你再讲讲语数外、政史地的具体学习方法。

潘怡婧：语文的话，和英语比较类似，都是比较琐碎的学科，需要积累。这不仅仅是从小学、初中开始的，其实，这种积累从很小的时候就开始了。可以一小块一小块的积累。比如，字音啊，句子啊，作文啊，这样积少成多。自己可以对于积累的东西进行一下整理，而且经常熟悉，这样就会掌握得比较好。

王极盛：你作文是怎么准备的？

潘怡婧：作文的准备是分两个方面。一方面是阅读，另一方面是生活的经历和感悟。阅读的话，我会看一些现代文，分析他们是如何写的。也会读一些范文，这样就可以了解评分标准是什么样的，自己应该朝什么方向努力。生活经历方面，虽说我们的生活相对比较单调、乏味，但是，我们仍然可以把这种生活以记日记的方式记录下来，否则的话，时间长了就容易忘了。我想这些经历和阅读都是很宝贵的，多体会一下，多感受一下，这些对于写作都有很大的帮助。另外，可以分析范文的写作技巧，这样对应试比较有帮助。

王极盛：你有记日记的习惯吗？

潘怡婧：我高三这一年一直都记。

王极盛：你一般都会记下什么样的内容？

潘怡婧：都是每天生活和学习中发生的事情。还有一些生活感悟和自己的心理活动。同时，会鼓励自己，给自己打气。

王极盛：你数学是怎么学习的？





潘怡婧：数学的话，我觉得最重要的是把握住脉络。其实，数学的很多知识点之间是有关系的。在平时的复习当中，可以画概念图。在做题时也可以联系相关的知识点。同时，也可以揣摩出题人的心理，这些对于学习都是有很大帮助的。

王极盛：数学题做得多吗？

潘怡婧：都是老师布置的题。其他的题目都是综合性的题，特别是自己掌握得不太好的，哪些知识点掌握得比较薄弱，就会着重做这样的题目。

王极盛：教辅材料做得多吗？

潘怡婧：教辅材料都是学校订的，太多了，一般也做不完。所以，我就会选择性地做一些。

王极盛：2006年高考陕西省的理科状元阎欣，我问她高考成功的经验。她回答说：“第一，老师不布置的作业一道题也不做；第二，教辅材料一本也不买。”我觉得她说得挺有道理的。

潘怡婧：我得到了高考最后阶段就是要回归课本，弄清楚最基本的知识点之间的联系。

王极盛：你英语是怎样培养语感的？

潘怡婧：我觉得英语要培养语感听力很重要。现在网上有很多英语资料，可以找一些有兴趣的，下载下来听。如果喜欢英文歌啊、电影或电视剧的话，也可以多看看。其实，英语听力就是在这种潜移默化的过程中提高的。另外，学习英语还可以准备一个错题本。在考试之前，把这些错题再回顾一下，熟悉一下，看自己哪些方面还没有掌握好，哪些题目容易错。英语作文的话，就是平时积累一些常用的句型和常用的句法，到考试的时候可以套用一下。

王极盛：历史的学习方法你具体有哪些？你的历史是A，是吗？

潘怡婧：A+。我们是选两门选修，我选的是历史和政治。

王极盛：A和B还可以，如果是C的话就不能上一本是吗？

潘怡婧：是的。

王极盛：很多人都反对这样的做法。

潘怡婧：今年是如果有一个C也可以上一本，但是，并不是所有学校都能够



接受。我觉得历史的复习可以分横向和纵向两方面进行。首先，可以按照时间的先后看具体发生了哪些历史事件，这些历史事件之间有什么关系，这些历史事件之间有什么相互影响。前面发生的事情与后面发生的事情之间有什么关系，具体的背景是什么。还可以使用另外一个方法来整理，就是把相同性质的事件放在一起比较相同点和不同点，比如可以把古今中外的改革放在一起比较它们的发生背景和异同。经过这种多方面的对比可以更好地整理知识点并且牢固掌握知识。而且，历史题也是从各个角度出的，这样复习可以更全面。

王极盛：有一个状元告诉我，她的历史复习经验是把教材的目录背下来，根据目录的提示来记忆和回想具体知识点，这样就形成了一个历史的知识网络。

潘怡婧：我觉得历史的目录还是比较抽象的，不是很容易理解。有可能是我们的教材不太一样的原因。

王极盛：你的政治是如何学习的？

潘怡婧：时政这部分，我们是最后学校发下资料来背，我就不说了。其他的政治内容，我觉得和历史比较类似。我们是分经济、政治、文化、哲学，还有一本是国际组织。前面四门课是必修的，所以，就可以把类似的内容拉出来比较，同时，也可以用哲学的方法来分析政治或者经济问题。也可以把握它的脉络，政治的脉络和结构是比较重要的。可以看目录，特别是课名后的框名，这样可以比较提纲挈领地记忆内容，而且能分得清主要和次要的知识。

王极盛：政治还有其他的经验吗？

潘怡婧：要多看吧。多看题也可以提高，看题是怎么答的，怎么答思路才比较清晰。因为答政治卷需要写很多字，所以，卷面也是很重要的。答题要力图清晰，要让阅卷老师能清晰地理解你的意思，并能看懂你想表达的内容。

王极盛：你没有选地理是吧？

潘怡婧：地理是我们的必修课。我们是高二学的，属于会考性质。

王极盛：那你谈谈地理怎么学的吧？

潘怡婧：地理我学的时间很短，也就一年多。当时我们的地理就是副科，把内容记下来就可以应付会考了。

